セッションの内容と進め方

(1)ストレス理解カテゴリー1

ストレスについて

目的	・ストレスの概要を理解し、自分にとってのストレスを振り返る。
準備	・レジュメ「ストレスについて」　・ストレス理解シート　・資料「勤労者のストレス点数のランキング」「ストレッサーとしてのハッスル」「ストレスに強くなる8つの習慣」

進行	留意点
1　目的の説明(2分) 目的と進め方を説明します。	
2　ストレスの説明(20分) レジュメ「ストレスについて」、資料「勤労者のストレス点数のランキング」「ストレッサーとしてのハッスル」を配付して説明します。	
3　ストレス理解シート記入(20分) 各自ストレス理解シートに記入してもらいます。	・自分のストレスを理解するためのものなので、振り返って具体的に記入するよう促します。
4　ストレス理解シートの内容発表(25分) ストレス理解シートに記入した内容について、受講者全員に発表してもらいます。 **5　資料「ストレスに強くなる8つの習慣」の説明(10分)** 資料「ストレスに強くなる8つの習慣」を配布して説明します。輪読するのも方法です。	・発表したくないことはしなくてよいと説明しておきます。 ・時間があれば、ストレスに感じる理由や背景などについて受講者から詳しく説明してもらってもよいでしょう。
6「ストレスに強くなる8つの習慣」について話し合い(30分) 「ストレスに強くなる8つの習慣」の中から、受講者に自分は何ができそうか発表してもらいます。今後、意識して取り組んでみるよう勧めます。 **7　まとめ(3分)** セッションの内容について簡単にまとめて伝えます。 次回のセッションでは、今回作成したワークシートの中から一つ取り上げて皆で検討する予定であることを伝えます。	・「ストレスに強くなる8つの習慣」の中からできそうなことについて、受講者の意見が偏った場合は、スタッフから他の方法について意見を出します。 ・受講者に感想を述べてもらいます。

ポイント	・ストレスの発生プロセスについて理解してもらいます。また、自分にとって何がストレスなのかは気づきにくいことが多いので、ストレスサインを把握し、早めに対処することが大切であることを伝えます。

1

今回は、ストレスの基礎知識を取り上げます。

私たちは生活の中で、不安や落ち込み、イライラなどをたびたび経験しますが、忙しい毎日の中では、そのような気分の変化を見過ごしてしまうことが多く、大きな問題が生じた時以外は、改めて自分の心身の状態について考えたり、周りの人に相談することは少ないものです。

しかし、不安や落ち込み、イライラなどは、例え小さいものであっても長い時間持続すると心身にさまざまな障害をもたらすことが明らかにされています。ですから、健康的な生活を維持していくためには、職業生活や日常生活における心身の不調を予防・改善していくことが大変重要になります。そして、心身の不調を予防・改善していく時には、「ストレス」という考え方がとても役に立ちます。

ストレスについて

2

今回の目的は2点あります。①ストレスの概要を理解する、②自分にとってのストレスを振り返る、です。

ストレスというと、皆さんにとっては聞きなれた言葉かもしれませんが、ストレスの基礎知識について学習し、病気の再発防止などに役立てていただきたいと思います。

進め方ですが、まず、レジュメにそって、ストレスの概要について説明します。次に、皆さんには自分がストレスを感じる出来事についてストレス理解シートに記入していただきます。記入した内容は、話ができる範囲で発表してもらいます。最後に、資料「ストレスに強くなる8つの習慣」を一緒に確認します。

目的・進め方

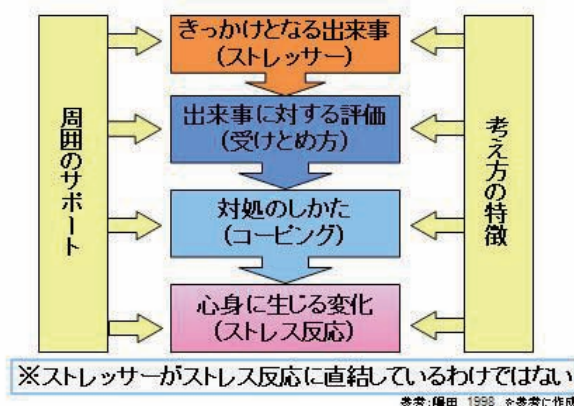
- 目的
  - ・ストレスの概要を理解する。
  - ・自分にとってのストレスを振り返る。
- 進め方
  - ・レジュメの説明
  - ・ストレス理解シートの記入
  - ・発表・意見交換
  - ・「ストレスに強くなる8つの習慣」の確認

3

自分の問題を客観的に整理し理解することは、とても難しいものです。「イライラする」「なんとなく不安だ」という気分の変化に気づくことはできても、気分の変化が「なぜ」「どのように」生じるかを理解し、対処することは簡単なことではありません。「ストレス」という視点で考えると、このような気分や感情の変化が生じるプロセスを理解しやすくなります。

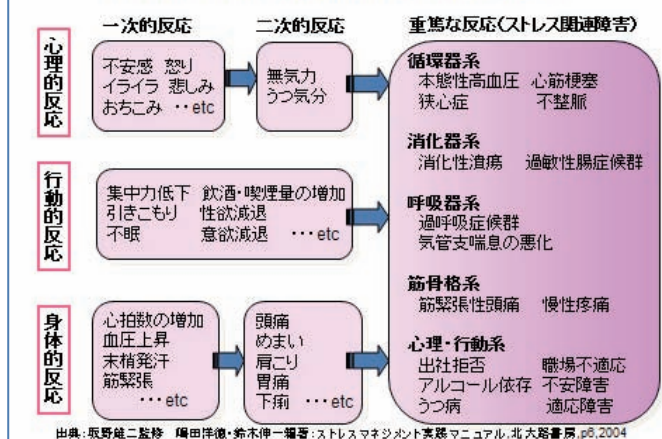
ストレスは、いくつかの段階からなるプロセスとして理解できます。

ストレスを生じさせるきっかけとなる出来事や刺激は「ストレッサー」と呼ばれています。例えば、上司に怒られた、職場がすごく寒い･･･などが当てはまります。ストレッサーによって生じる心身の変化は「ストレス反応」と呼ばれています。例えばイライラした、胃が痛くなった･･･などです。「ストレッサー」から「ストレス反応」が生じるまでの一連のプロセスには、出来事に対する受けとめ方、対処のしかた、考え方の特徴、周囲からのサポートの有無などが関係しています。つまり、これらの要素がどのような状態にあるかを整理し、どのように改善すればよいかを具体的に考えることによって、イライラや不安などを解消する手がかりを見つけることができます。

重要なのは、ストレッサーがそのままストレス反応に直結するのではないということです。同じストレッサーに遭遇しても、受けとめ方や考え方の特徴(認知)、対処のしかた、周囲のサポートによって、ストレス反応の現れ方に個人差が生じます。自分がどの程度うまくそのストレスに対処できるかを予期すること(自己効力感)もストレス反応の現れ方に大きな影響を及ぼすことが知られています。

4

ストレスは心身にどのような影響を及ぼすのでしょうか。この図は、ストレスによって心身にどのような変化が現れるかをまとめたものです。ストレス反応は、心理的反応、行動的反応、身体的反応に分類できます。

ストレッサーが加わった直後に現れる反応を一次的反応と呼びます。一次的反応はストレッサーがなくなれば短期間で消失します。しかし、ストレス状況がある程度長期化すると二次的反応が現れます。そして、ストレス反応が慢性化、重篤化すると、さまざまな身体疾患や不適応状況などのストレス関連障害へと発展することがあります。

人間にとって適度なストレスは、いわば「人生のスパイス」のようなもので、健康な心身を維持するために不可欠なものです。その一方、時に重大な疾病にもつながる非常に危険なものでもあることを、私たちは知っておく必要があります。

5

ストレッサーには、物理的刺激と心理的刺激があります。

物理的刺激とは、寒さ、暑さ、騒音、臭い、痛み、かゆみといった物理的な実体のある刺激のことです。心理的刺激とは、上司から大声で怒鳴られたなど、心に影響を受ける出来事のことです。

心理的刺激となる出来事は「ライフイベント」と「デイリーハッスル」に分けられます。

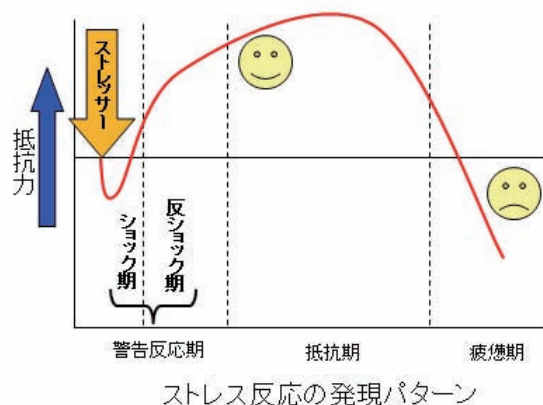
ライフイベントは、人生で起きる重要な出来事のことで、親しい人の死、転居、転校、結婚、離婚、就職、転職、昇進昇格などです。意外かもしれませんが、人から見てうれしいと思える結婚や昇進なども、環境が変化するためにストレッサーになることがあります。一方、デイリーハッスルは日常の些細な出来事のことで、仕事上のトラブル、人間関係のトラブル、家庭生活のイライラなどが挙げられます。

ライフイベントは、人生の中でごくまれにしか経験することはありませんが、多くの人に共通して大きなインパクトを与える出来事なので、ストレスを感じた時に対処しやすいものです。一方、デイリーハッスルは、出来事の影響そのものはそれほど大きくありません。しかし、生活の中で頻繁に経験するので逆に気づきにくく、長時間持続するとさまざまな障害をもたらす原因となりやすいため、注意が必要です。資料「勤労者のストレス点数のランキング」「ストレッサーとしてのハッスル」を見てください。点数の多い出来事がいくつか重なる時は、できる限り心身のエネルギーを消耗しないように、無理なスケジュールを控えたり休養を積極的に取ることが大切です。

私たちはなぜストレスに気づきにくいのでしょうか。

このグラフはストレス反応の発現パターンを示したものです。縦軸は私たちの抵抗力の強さを示しており、上に行けば行くほど抵抗力が強いことを示しています。

生体がストレッサーにさらされると、はじめに警告反応期が出現します。警告反応期のはじめのショック期では、体温、血圧、血糖値の低下などが見られ、抵抗力が低下します。その後の反ショック期は、生体の防御反応が動き出す時期で、体温、血圧、血糖値が上昇し、一度落ちた抵抗力が上昇に転じます。そして、次にくる抵抗期にかけて、抵抗力が上昇していくため、この時、私たちはまだ頑張れると思うのです。ですが、その頑張りは長くは続かず、引き続きストレッサーにさらされ続けると、疲憊期（ひはいき～疲労すること）に入って急激に抵抗力が低下してしまいます。

例えば、空腹を感じた時、しばらくすると空腹を感じなくなり食べなくても大丈夫だと思っていると、急に力が入らなくなる、といった経験はありませんか。こういった急激な変化が、疲労やストレスの蓄積への気づきや対処への遅れの一つの原因になるので注意が必要です。

7 先程のスライドで示したような、疲れきった状態にならないためにはどうしたらよいでしょうか。
そのための方法の一つは、日頃から、自分のストレスサインを把握しておくことです。そして、ストレスサインが見られたら、早めに休息を取るなどの対処法を実行しましょう。
ここに、ストレスサインの例を挙げました。ストレスサインは、人によって違います。どんなことが自分のストレスサインなのか、すぐにはわからないかもしれません。元気がなくなってきたなと思った時に、普段と違ってどんなストレスサインが生じているのかを観察しつづけていくと、徐々に自分のストレスサインに気づけるようになっていきます。
皆さんのストレスサインは何でしょうか。これからはご自身のストレスサインに目を向けてみましょう。

8 最後にまとめです。ストレス状態とは、ストレッサーという刺激によって心身にひずみが生じている状態といえます。刺激が弱かったり、一時的なものならすぐに元の平穏な状態に戻れますが、刺激が強かったり、長時間にわたると元に戻すのが難しくなります。そして、場合によっては心身に色々な反応が出て、ストレス関連障害へ発展してしまうこともあります。
そのため、「ストレスへの対処方法」が求められているのです。
その具体的方法については、次に取り上げたいと思います。

板書例

ストレスについて

氏名			
職場	・計画通りに仕事が進まない 能力以上の仕事を担当、自分を過信しすぎた ・キャパを超えた仕事を頼まれる 能力・スケジュール ・苦手な相手から同意を求められる→断れない 高圧的 ・顧客からのリクエストが厳しい 予算・スケジュール ※断れない、 ムリなことをうまく伝えられない	・体調不良で休むと連絡をする 申し訳ない気持ち、迷惑をかける ・自分だけ定時で退社する 周囲がどう思っているか不安 ・周囲との人間関係 周囲が自分をどう見ているかわからない ・上司との面談 厳しく言われたことがある ※周囲に迷惑をかけていると感じる 周囲がどう見ているか	・資料の提出を上司に指示された 整理されていないのですぐ出せない ・机やロッカーが整理されていない ・苦情や催促の電話 くわしく説明できない、 何と答えればいいかわからない ※整理できていない、よくわかっていない感じ
日常	・勧誘を断る ・親せきから連絡がくる	・家事 ・食事の支度 ・子どもたちの世話 ・経済的な不安	・家事を手伝うよう言われる ・趣味がない

ストレス理解シート

氏名

平成　　　　年　　　　月　　　　日

1　あなたがストレスに感じることはどんなことですか？

（1）職場場面では…

（2）日常場面では…

2　上記の出来事について、どのように考えていますか？

（どれくらい重要ですか？どれくらい影響がありますか？解決の見通しや自信は？）

資料　勤労者のストレス点数のランキング

この表は、勤労者を対象として、さまざまな体験（ストレッサー）についてどの程度ストレスを感じるかというアンケートを集計したものです。結婚によるストレス度（50点）を基準とし、0～100点で自己評価した平均値をストレス点数としています。点数が高いほどストレス度が強くなります。

順位	ストレッサー	点数
1	配偶者の死	83
2	会社の倒産	74
3	親族の死	73
4	離婚	72
5	夫婦の別居	67
6	会社を変わる	64
7	自分の病気やけが	62
8	多忙による心身の疲労	62
9	300万円以上の借金	61
10	仕事上のミス	61
11	職種を変わる	61
12	単身赴任	60
13	左遷	60
14	家族の健康や行動の大きな変化	59
15	会社の建て直し	59
16	友人の死	59
17	会社が吸収合併される	59
18	収入の減少	58
19	人事異動	58
20	労働条件の大きな変化	55
21	配属転換	54
22	同僚との人間関係	53
23	法律的トラブル	52
24	300万円以下の借金	51
25	上司とのトラブル	51
26	抜擢に伴う配属転換	51
27	息子や娘が家を離れる	50
28	結婚	50
29	性的問題・障害	49
30	夫婦げんか	48
31	新しい家族が増える	47
32	睡眠時間の大きな変化	47
33	同僚とのトラブル	47
34	引っ越し	47
35	住宅ローン	47
36	子供の受験勉強	46
37	妊娠	44
38	顧客との人間関係	44
39	仕事のペース・活動の減少	44
40	定年退職	44
41	部下とのトラブル	43
42	仕事に打ち込む	43
43	住宅環境の大きな変化	42
44	課員が減る	42
45	社会活動の大きな変化	42
46	職場のOA化	42
47	団らんする家族メンバーの大きな変化	41
48	子供が新しい学校に変わる	41
49	軽度の法律違反	41
50	同僚の昇進・昇格	40
51	技術革新の進歩	40
52	仕事のペース・活動の増加	40
53	自分の昇進・昇格	40
54	妻（夫）が仕事を辞める	38
55	職場関係者に仕事の予算がつかない	38
56	自己の習慣の大きな変化	38
57	個人的成功	38
58	妻（夫）が仕事を始める	38
59	食習慣の大きな変化	37
60	レクレーションの減少	37
61	仕事関係者に仕事の予算がつく	35
62	長期休暇	35
63	課員が増える	32
64	レクレーションの増加	28
65	収入の増加	25

1年間に体験したストレス点数の合計が
600点以上　＝　過剰ストレス状態

出典：夏目誠：ストレス度とストレス耐性点数：産業ストレス研究，第4巻，第1号，日本産業ストレス学会，p12，1997を改変

資料　ストレッサーとしてのハッスル

次にあげた出来事を、最近3ヶ月間に体験したか否かを回答してください。さらに、体験した出来事に対しては、苦労した程度を3段階で回答します。体験しなかった場合は0，多少苦労した場合には1，苦労した場合は2，かなり苦労した場合は3に○をつけ、その合計点を計算してください。

項目				
1. 物が見つからなかったり，なくしたりした	0	1	2	3
2. 近所とのもめごとがあった	0	1	2	3
3. 家族の健康に不安があった	0	1	2	3
4. ほしい物を買うのに十分なお金がなかった	0	1	2	3
5. クレジットの支払いが大変であった	0	1	2	3
6. 両親または子どもへの送金が大変であった	0	1	2	3
7. 生活費を切り詰める必要があった	0	1	2	3
8. 食事の支度が重荷であった	0	1	2	3
9. 決断を下すことがなかなかできなかった	0	1	2	3
10. 友達との間にもめごとがあった	0	1	2	3
11. 仕事関係の人たちとの間にトラブルがあった	0	1	2	3
12. 家の修理が必要になった	0	1	2	3
13. ばかばかしい失敗をした	0	1	2	3
14. 思ったことが言えなかった	0	1	2	3
15. 病気の治療や服薬について心配した	0	1	2	3
16. 気力や体力に限界を感じた	0	1	2	3
17. 人に利用された	0	1	2	3
18. 睡眠や休養が十分に取れなかった	0	1	2	3
19. 両親または自分の老後について考えなければならなかった	0	1	2	3
20. 子どもの問題で頭を悩ました	0	1	2	3
21. 配偶者または恋人との間にもめごとがあった	0	1	2	3
22. しなければならないことが多すぎた	0	1	2	3
23. 出席する会合が多すぎた	0	1	2	3
24. 陰口を言われた	0	1	2	3
25. 過去の決断について後悔した	0	1	2	3
26. いやな夢をよく見た	0	1	2	3
27. 家族と過ごす十分な時間がとれなかった	0	1	2	3
28. 通勤が大変であった	0	1	2	3
29. 買い物が大変であった	0	1	2	3
30. レジャーのために十分な時間がとれなかった	0	1	2	3

合計点

20以上	日常生活において厄介な出来事が多いと感じていて、健康を害する可能性があります。ぜひともストレス対処を実行してください。
19～15	日常生活において厄介な出来事がやや多いと感じているため、健康を害さないようにストレス対処を実行してください。
14以下	厄介な出来事を平均的な頻度で感じています。予防やより快適な生活を送るためにストレス対処を実行してください。

出典：中野敬子著：ストレスのトリセツ<取扱説明書>－自分でできる認知行動療法－,遠見書房,p12-13,2012 を改変

資料　ストレスに強くなる8つの習慣

☺　習慣１：気分本位をやめる

「今日は気分がのらないから明日にしよう」など、気分に支配されて行動していませんか？
気分にこだわらず、「今日やるべきこと」「いま、やるべきこと」に取り組む姿勢を持ちましょう。
「今日は 50%のコンディションしかないから仕事はできない」と考えるより、「50%あるから、半分はできる」と考えましょう。できるところまででいいと割り切る気持ちが大切です。

☺　習慣２：完全主義に陥らない

「100 点満点でなければ０点も同然」といった考え方をしていませんか？
人にも自分にも完璧を求めすぎると、こころの負担となります。また、他人と自分を比較してあれこれ思い悩むことも、自分に対して完璧を求めすぎているから。人によく思われたいという気持ちは誰にでもあるものですが、自分の能力や環境の条件を考慮するようにしましょう。

☺　習慣３：過去にこだわらない

現在の問題や困りごとをすべて過去のできごとのせいにしていませんか？
過去のことを現在や未来にプラスに生かすならよいのですが、こだわるだけならマイナスに。過去はもうすんでしまったことです。これからある未来へと目を向けましょう。

☺　習慣４：ひがみっぽくならない

「上司はあの人ばかりをよくして、自分には無関心だ。」・・・実はこうしたひがみは自分の思い込みであることが多いのです。ひがむ気持ちがこうじると、ちょっとしたきっかけで人を攻撃したり自分を傷つけたりしてしまい、ストレスの原因になってしまいます。

☺　習慣５：休息をとる

「働け、働け」「休日も仕事」と働きつづけていませんか？
週に一日は必ず休みをとりましょう。休むといってもからだを休めることばかりが休むということではありません。スポーツなど身体を動かす趣味や、絵、音楽など、仕事から離れ、自分にあった気分転換を図りましょう。

☺　習慣６：目先にこだわらない

いつのまにか目の前のことだけに集中しすぎて、細かなことにこだわりすぎていませんか？
状況は時間の経過とともに変わっていくものです。問題が起こっても、あせらず、時間的な流れの中で解決していくものと、どっしりとかまえましょう。

☺　習慣７：腹を立てない

腹を立てると、イライラするだけでなく、血圧が上がって自律神経に影響し、食欲もなくなります。
ストレスを受けることによって腹を立てるわけですが、腹を立てること自体もこころとからだによくありません。「腹を立てると自分が損をする」と思い、できるだけこころ穏やかに過ごしましょう。

☺　習慣８：不安を受け入れる

「仕事で失敗したら・・・」「将来、生活に困ったら・・・」など、人生において不安はつきもの。
生きていくうえで不安のない人はいません。しかし、車を運転するとき、「事故を起こしたらどうしよう」と思うからこそ慎重な運転をし、不安に思うから、周囲の人への配慮もできるというものなのです。不安をあるがままに受け入れ、まずは自分のできること、やるべきことに取り組む習慣を身につけましょう。

出典：大野裕監修：チェックでわかる自分発見BOOK　働く人の快適メンタルヘルス,東京法規出版,p25,2005

ストレス対処について

目的	1. ストレス対処について知る。 2. ストレス対処方法を考えてみる。
準備	・レジュメ「ストレス対処について」

進行	留意点
1 目的の説明(2分) レジュメ「ストレス対処について」を配布し、目的と進め方を説明します。	
2 ストレス対処の説明(20分) レジュメ「ストレス対処について」により説明します。	
3 ストレス対処について話し合い(85分) 受講者一人ずつのストレスを取り上げ、(1)～(4)のように全員で検討します。基本的に、全受講者のストレスを取り上げます。板書をしながら進行します。 **(1)受講者からストレスの説明** 前回のセッションでストレス理解シートに記入したストレスの中から一つ選んでもらい、具体的な内容や解決イメージ(ストレスが軽減した状態像)を説明してもらいます。 **(2)ストレスの内容の確認** 他の受講者から、質問を受けつけます。他の受講者に同じような体験をしたことがあるか尋ね、共感を促します。 **(3)コーピング方法の案出** 他の受講者から、コーピング方法を案出してもらいます。 **(4)コーピング方法の選択** 案出されたコーピング方法の中から、実際に試してみたいものを選んでもらい、実際にやってみるよう勧めます。	・標準的には、発表と討議を含めて、1人あたり20分程度の時間を割きます。受講者の人数が多く全員のものを取り上げると1回では終わらない場合は、1人あたりの時間を区切る、取り上げる題材を選ぶなどの工夫をします。 ・受講者の希望する解決イメージは、認知に影響されていることが多いため、何をストレスに感じているか確認し、現実的にどうなればよいか受講者に問いかけながら進行します。 ・スタッフは、コーピングの4つの手法(刺激、評価、反応、社会的支援)それぞれから意見を出すよう心がけます。
4 まとめ(3分) セッションの内容について簡単にまとめて伝えます。	・受講者に感想を述べてもらいます。

ポイント	・ストレスの対処方法には、プロセスに応じたさまざまな方法があり、それらの対処方法を活用することによって、自分でストレスに対処できると気づいてもらうことが重要です。

今回のテーマは、ストレス対処についてです。
前回は、ストレス発生のプロセスやストレスサインについて学習しました。今回は、ストレスにどう対処したらよいか学習していきましょう。

ストレス対処について

2

今回の目的は、2点あります。①ストレス対処について知る、②ストレス対処方法を考えてみる、です。
進め方ですが、まず、レジュメにそってストレス対処の概要について説明します。次に、皆さんが日頃ストレスを感じておられる場面の中から各自一つ選んでもらい、その場面における対処法を参加者で話し合います。

目的・進め方

■ 目的
・ストレス対処について知る。
・ストレス対処方法を考えてみる。

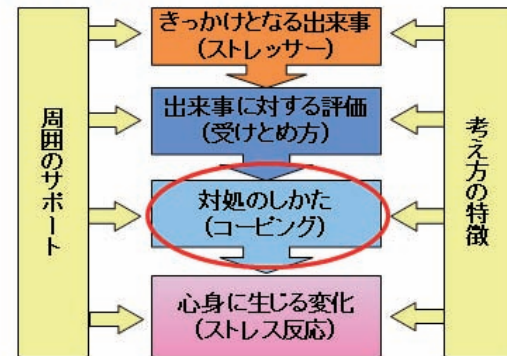
■ 進め方
・ストレス対処の説明
・ストレスに感じた場面における対処について
の話し合い

3

ストレス対処について学習する前に、ストレス発生のプロセスをもう一度確認しておきましょう。

ストレスは、いくつかの段階からなるプロセスで、きっかけとなる出来事（ストレッサー）が、心身に生じる変化（ストレス反応）につながっていくというものです。

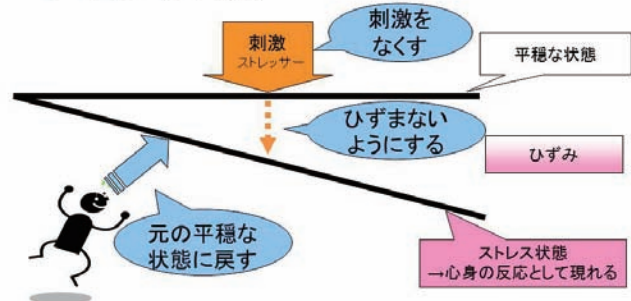
ストレッサーがストレス反応に直結しているわけではなく、ストレッサーの受けとめ方や対処のしかたにより、ストレス反応には個人差があるということでした。

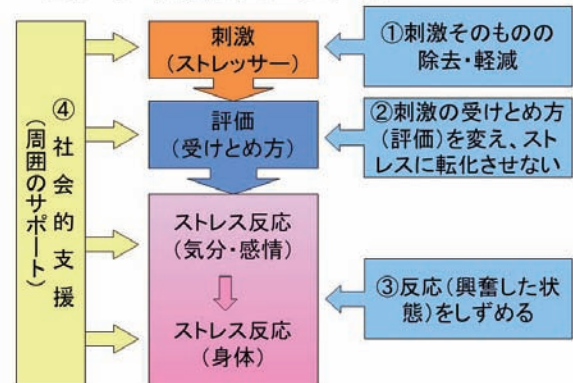
今回は、この中の、ストレス対処のしかた、コーピングについて学習します。

4

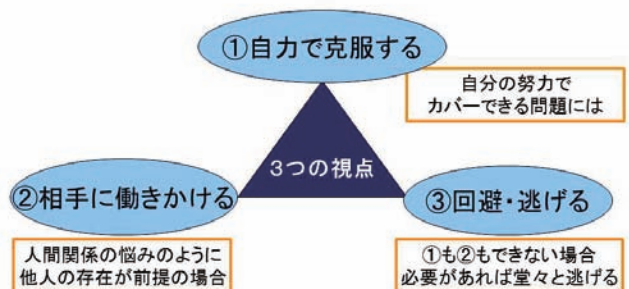
ストレス状態は、ストレッサーという刺激によって心身にひずみが生じている状態と説明しました。

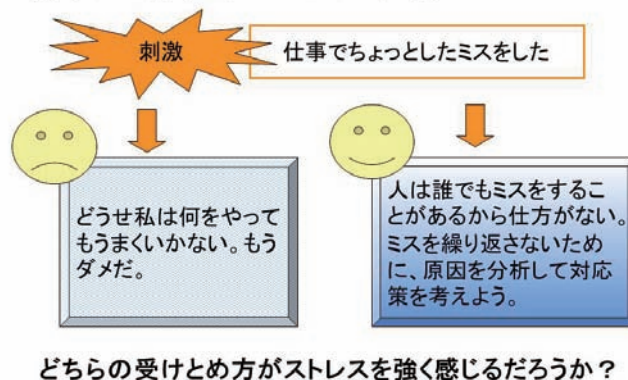
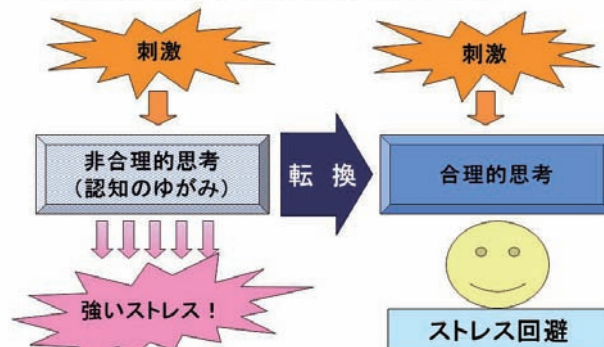
しかし、ストレスは、対処困難でどうしようもないものというわけではありません。対処は可能なものなので、ストレッサーが発生した時にどう対処し、ストレス反応を軽くするかといった視点が大切です。例えば、刺激（ストレッサー）をなくす、ひずまないようにする、ひずんだ状態を元の平穏な状態に戻す、といった対処が考えられます。

そういったストレスへの対処行動のことを「コーピング」または「ストレスコーピング」と言います。ストレス状態にならないようにする行為、ストレス状態を元の平穏な状態に戻そうとする行為のことです。

ストレスコーピングは一種の技術で、一般的には年齢を重ねるにつれて次第に向上していくものとされています。ですから、主体的に学習し高めていくことは十分可能なのです。

5 ストレスコーピングには、いろいろな手法があります。
ストレス発生過程から考えると、①刺激（ストレッサー）に対するコーピング、②評価に対するコーピング、③反応に対するコーピング、④社会的支援という4つのコーピングに分かれます。
①刺激（ストレッサー）へのコーピングは、原因・刺激そのものを除去・軽減すること。
②評価へのコーピングは、刺激（ストレッサー）に対する受けとめ方（自分の評価）を変え、刺激をストレスに転化させないようにすること。

③反応に対するコーピングは、ストレス反応をしずめること。刺激・評価へのコーピングは、ストレスを引き起こす手前で食い止めるコーピングですが、反応に対するコーピングはストレス反応が出てからのコーピングです。
④社会的支援（ソーシャルサポート）というコーピングは、人の力を借りてストレスに対処していくこと。これは、全てのストレス発生のプロセスに対して有効です。これら4つのコーピングについて詳しく説明しましょう。

6 まず刺激に対するコーピングについて説明します。
刺激に対するコーピングとは、ストレス発生の根源である刺激（ストレッサー）を明確にして除去・軽減を図るというもので、①自力で克服する、②相手に働きかける、③回避・逃げる、という3つの視点があります。
①自力で克服するというのは、例えば、暑い時に冷房をつける、学校の成績が悪いことをストレスに感じていたら一生懸命勉強する、仕事の能力が低いことをストレスに感じたら勉強したり経験を積んで努力する、といったことです。ストレスの原因が、自分の努力でカバーできる問題である場合、とても有効です。

②相手に働きかけるというのは、例えば、嫌味を言う先輩に「嫌味を言うのはやめてほしい」「そんな言い方をされると悲しくなる」と相手に伝える、といったことです。人間関係の悩みなど、他人の存在が前提となっている場合は、相手に働きかける必要があることが多いものです。
③回避・逃げるというのは、例えば、嫌味を言う先輩になるべく会わないようにする、といったことです。
「回避・逃避」という言葉は消極的で好ましくないイメージがありますが、必要があれば堂々と逃げることも重要です。

7 次は、評価に対するコーピング、刺激の受けとめ方について説明します。
例えば、仕事でちょっとしたミスをした時を考えてみましょう。
Aさんは、「どうせ私は何をやってもうまくいかない、もうダメだ。」と受けとめています。
Bさんは、「人は誰でもミスをすることがあるから仕方がない。ミスを繰り返さないために原因を分析して対応策を考えてみよう。」と受けとめています。

AさんとBさん、どちらがストレスを強く感じるでしょうか？
おそらく、Aさんの方がストレスを強く感じるでしょう。

8 このように、評価に対するコーピングとは、自分の受けとめ方を転換して、ストレスに感じないようにするコーピングのことです。
自分の受けとめ方次第でストレスに感じる度合いは変化します。
一般的には、非合理的な考え方から合理的で現実的な考え方に転換するとよいと言われています。
評価に対するコーピングについては、認知行動療法の取り組みが効果的なので、別の機会に学習していただきたいと思います。

9

次に、反応に対するコーピングについて説明します。
これは、ストレス反応がすでに表面化したり表面化しそうになった時に対処するコーピングです。
緊張したら深呼吸したり、疲れたから温泉に行ったり・・・多くの人が何らかの形で既に実践していることです。
まず、休養・睡眠が挙げられます。ストレッチは体を伸ばすこと。リラクセーションは心や体を緩めるもので、簡単にできるものとしては腹式呼吸などです。自律訓練法というのは、気持ちが落ち着いている、手足が重い、手足が暖かい、心臓が静かに打っている・・・などと心の中で繰り返し唱え、自己催眠状態になっていく技法です。自律訓練法の方法について紹介しているCDなども市販されているので、主治医に相談の上、試してみるのもよいでしょう。

10

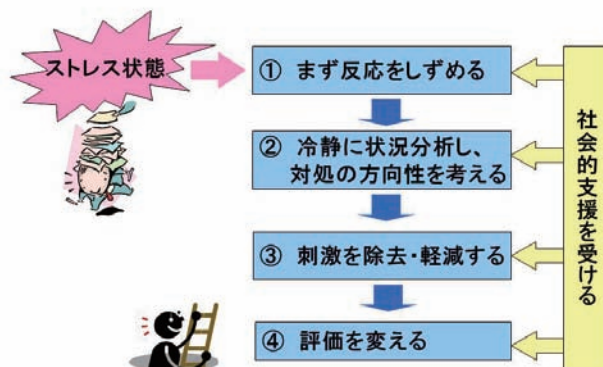
社会的支援のコーピングは、自分の力だけでは対処が難しい時に、人の力を借りてストレスに対処していくことです。これは、ストレスのどのプロセスでも活用できるものです。
刺激の除去や軽減が自分だけで対処できない時、例えば仕事量が多くて自分で処理しきれない時もあると思います。そんな時は、上司に相談して仕事の配分を調整してもらう、といったことが考えられます。
評価を変えることが自分だけでは難しい時、例えば嫌なことや腹が立った時に、自分一人で考えると、ついつい深刻に考えすぎたり視野が狭くなってしまうこともあるものです。そんな時に人と話すことで、自分とは違う考え方があるんだなと気づいた経験はみなさんもたくさんあるのではないでしょうか。人に話したり人の意見を聞くことは、自分の考え方を広げたり自分の受けとめ方を振り返ることに役立ちます。
ストレス反応が表面化した時、例えば上司に叱られて落ち込んでいる時、例えば友人と一緒にスポーツをすると気分転換ができたりします。気心の知れた誰かの手助けを得ることで、リラックス効果は倍増するものです。
自分には周囲のサポートとしてどんなものがあるか、あらためて確認しておきましょう。

社会的支援のコーピング
自分の力だけでは対処が難しいときに、周囲のサポートを得る。
ストレスのどのプロセスでも活用できる。
上司
家族
主治医
先輩
友だち
同僚

11

4つのコーピングを紹介しましたが、では実際にはどう使いこなせばよいでしょうか。状況により異なる面もありますが、一般的に効果的な進め方の原則があります。
例えば、「上司からたいへんな仕事ばかり頼まれてイライラしている」といったストレス状態を想定してみましょう。
①まず、反応をしずめるコーピングが有効です。上司への怒りでカッカしているような状況では冷静に行動できないので、まず軽く深呼吸をして落ち着くといったイメージです。
②次は、冷静に状況を分析し、対処の方向性を考えます。状況や自分のやりやすさを考慮し、何をすればよいか具体的なコーピングを考えます。
③次の段階では、刺激の除去や軽減を考えます。
④刺激の除去や軽減が難しければ、評価や受けとめ方を変えるようにします。
「上司からたいへんな仕事ばかり頼まれてイライラしている」という状態を考えてみると、③刺激を軽減する方法として、上司に仕事量を調整してほしいと申し出るなどの方法があります。④評価に対するコーピングとしては、仕事上忙しい時期だという状況を理解し、「今は忙しい時期なのでなんとか乗り切ろう」と考える、といった方法があります。
どの段階でも、どうしたらよいかわからなくなった場合には、社会的支援を受ける、つまり職場であれば上司や先輩や同僚、家族や友人など誰かに相談することが有効です。

一般的なコーピングの進め方

ストレス状態
① まず反応をしずめる
② 冷静に状況分析し、対処の方向性を考える
③ 刺激を除去・軽減する
④ 評価を変える
社会的支援を受ける

出典：田中ウルヴェ京・奈良雅弘著：ストレスに負けない技術,日本実業出版社,p41,2005 を改変

12

ストレスコーピングについてここまで説明してきましたが、ストレスのツボは人によって異なります。同じ状況に遭遇しても、人によってはストレスに感じたり感じなかったり、ストレスの感じ方はそれぞれですし、ストレスの対処方法も人それぞれです。
だからこそ、自分自身を知ることが大切です。
①自分がどんな時にストレスを感じやすいのかを知ること、②自分に合うストレスコーピングの方法を見つけること、③ストレスコーピングを実際場面で活用できるよう練習しておくことが大切です。
自分自身を知り、これらに取り組むことによって、ストレスを未然に防いだり早めに対処することができ、病気の再発予防につながります。

13 最後にストレスコーピングの留意点を紹介しておきます。

人によって有効なストレスコーピングの方法は違います。また、ストレスの種類によっても、ストレスの程度によっても有効なコーピング方法は違います。

コーピングそのものが自分にとってストレスでは意味がないので、自分のやりやすい方法を見つけておくことが大切です。けれども、自分の対処方法の「ひきだし」が少ないと、状況やストレスの大きさによっては対応しきれるとは限りません。そのため、いろいろな対処方法を、バランスよく身につけておくことをおすすめします。

ストレス対処の留意点

- 人によって、有効なストレスコーピングは違う。
- ストレスの種類によっても、ストレスの程度によっても、有効なストレスコーピングは違う。

自分に合ったストレスコーピングを
いくつか身につけておくと
いろいろなストレスに対処しやすくなる。

板書例

ストレス対処について

氏名			
ストレス	キャパを超えた仕事を頼まれる ・未経験 ・なじみのないソフトを使う ・スケジュールがきつい	体調不良で休むと連絡をする ・上司に突然電話 ・体調が悪いのでと言う	資料の提出を上司に指示された ・年間計画 ・以前に指示されていたが未提出 ・作り方がわからず同僚に教えてもらっていた
解決イメージ（ストレス軽減の状態）	頼まれた仕事がこなせる実力をもつ ・自分だけでこなさなくてもいい	前日に休みをもらっておく ・体調を十分把握する	自分で年間計画の資料を作成する ・提出するよう言われる前に提出する
コーピング方法	・自分なりに仕事の整理をする ・時間の余裕をもらう. 交渉する ・期待されていると思って頑張る ◎上司に相談する. 部下に仕事を頼む ・ソフトをよく知っている人に教えてもらう	・生活のリズムを整える ◎上司に自分の状態を伝えておく ◎上司や家族に自分の様子を教えてもらう ・メールで休むと伝える	・PCを習いに行く ◎わかる所まで作ってみて. 上司に見せる ◎他の人が作った年間計画を見せてもらう ・早めに上司に進捗を報告する

（1）ストレス理解カテゴリー3

セルフトークを考えてみよう

目的	1．自分のストレスパターンを知り、マイナスのセルフトーク（心の中の口ぐせ）を振り返る。 2．バランスのとれたセルフトークを考えてみる。
準備	・レジュメ「セルフトークを考えてみよう」 ・資料「ストレスパターン診断テスト」

進行	留意点
1　目的の説明（2分） 目的と進め方を説明します。	
2　資料「ストレスパターン診断テスト」の記入（20分） 資料「ストレスパターン診断テスト」を配布し、各自記入してもらいます。	
3　資料「ストレスパターン診断テスト」の内容発表（20分） 受講者全員に、自分のストレスパターンと、診断テストで気づいたことを発表してもらいます。	・ストレスパターンの結果は、良い悪いではなく自分を知る手がかりであると説明します。
4　セルフトークの説明（15分） レジュメ「セルフトークを考えてみよう」を説明します。 マイナスのセルフトークの典型例を説明した後、受講者全員に自分がよく使うマイナスのセルフトークを発表してもらいます。	・誰しもマイナスのセルフトークはあり、それを振り返ることで自分の認知の傾向を知ることができると説明します。
5　セルフトークについての話し合い（50分） レジュメの事例について、受講者からマイナスのセルフトークを挙げてもらいます。セルフトークを考える原則を説明した後、受講者からバランスのとれたセルフトークを挙げてもらいます。 時間があれば、実際の場面でバランスのとれたセルフトークを考えられそうか、難しい時はどうするかなどを話し合います。	・マイナスのセルフトークとバランスのとれたセルフトークとを比較しやすいよう並べて板書します。 ・セルフトークを考える原則を確認しながら発言を促します。
6　まとめ（3分） セッションの内容について簡単にまとめて伝えます。	・受講者に感想を述べてもらいます。

ポイント	・自分のストレスの傾向を知り、セルフトークにあらわれる自分の認知について立ち止まって考えてもらいます。その上で、現実に目を向けたバランスのとれたセルフトークを考えることがストレスを軽減させる一つの方法であり、練習することで活用できそうだと感じてもらうことが重要です。

1 今回のテーマは、「セルフトークを考えてみよう」です。
「セルフトーク」とは、心の中の口ぐせのことです。
これがストレス対処にどう役立つか、学習していきたいと思います。

セルフトークを考えてみよう

2 今回の目的は、①自分のストレスパターンを知り、自分のセルフトークを振り返る、②バランスのとれたセルフトークを考えてみる、の2点です。
進め方は、
①各自「ストレスパターン診断テスト」をチェックします。
②自分のストレスパターンについて発表してもらいます。
③セルフトークについて説明します。
④事例をもとに、皆でマイナスのセルフトークを振り返ります。
⑤皆でバランスのとれたセルフトークを考えてみます。

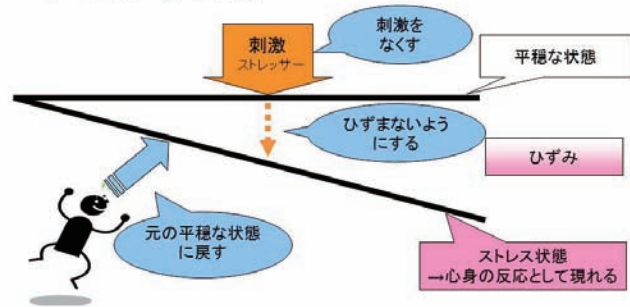
目的と進め方

■ 目的
・自分のストレスパターンを知り、自分のセルフトークを振り返る。
・バランスのとれたセルフトークを考えてみる。

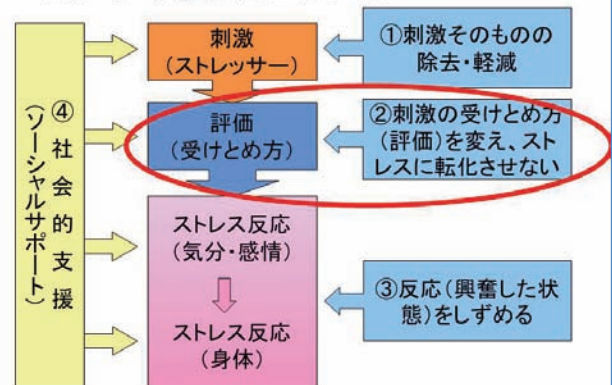
■ 進め方
1 「ストレスパターン診断テスト」をチェックする。
2 自分のストレスパターンについて発表する。
3 セルフトークについて説明する(レジュメ)。
4 事例をもとに、マイナスのセルフトークを振り返る。
5 バランスのとれたセルフトークを考えてみる。

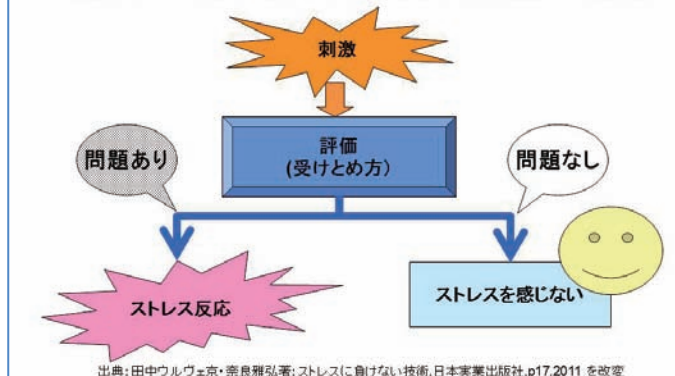
3

前回の復習です。

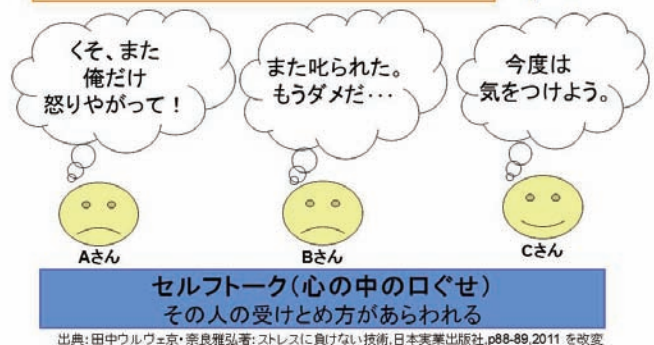
ストレスコーピングとは、刺激によって起きた心身のひずみを、元の平常な状態に戻そうとする行為のことでした。
ストレスコーピングは、一種の技術で、主体的に学習し高めていくことは十分可能だと説明しました。

4

もう少し復習です。

ストレスコーピングには、ストレスのプロセスに応じて、①刺激に対するコーピング、②評価に対するコーピング、③反応に対するコーピング、④社会的支援という4種類のストレスコーピングがあると紹介しました。
今回は、その中の「評価に対するコーピング」に焦点を当てます。
ストレスを必要以上に感じないですむ受けとめ方のコツ、つまり、評価に対するコーピングについて振り返りながら、ポイントとなるセルフトークについて勉強していきましょう。

5 刺激がストレス反応に直結するわけではないということは、これまでに説明しました。
刺激に対して「問題あり」と評価すればストレス反応につながりますが、「問題なし」と評価すればストレス反応は生まれません。評価はその人の考え方によりますし、その時の状況によっても変化します。そのため、同じ刺激を受けても、受けとめ方によってはストレスを感じる度合いは全く異なるのです。

常に物事を合理的に現実的に受けとめることができればよいのですが、根拠もないのに「自分は嫌われている」とか「どうせダメだ」などと思い込んでしまって、自分でストレスを引き起こしてしまうこともよくあることです。特に、うつ状態の時は極端に悲観的になってしまい、同じ刺激でもストレス反応につながりやすいのです。
そういった時は、自分の評価、つまり、受けとめ方を考えてみることがストレス軽減には有効です。

6 それでは、セルフトークについて説明しましょう。
セルフトークとは、その人が心の中で自分に語りかけている言葉、つまり心の中の口ぐせのことです。セルフトークには、その人の刺激の受けとめ方があらわれます。
例として、「ちょっとしたミスをして上司に叱られた」という場面を考えてみましょう。
Aさんは「くそ、また俺だけ怒りやがって！」というセルフトーク。
Bさんは「また叱られた。もうダメだ」というセルフトーク。
Cさんは「今度は気をつけよう」というセルフトーク。

セルフトークとは
刺激
ちょっとしたミスをして上司に叱られた場合
くそ、また
俺だけ
怒りやがって！
また叱られた。
もうダメだ・・・
今度は
気をつけよう。
Aさん
Bさん
Cさん
セルフトーク（心の中の口ぐせ）
その人の受けとめ方があらわれる
出典：田中ウルヴェ京・奈良雅弘著：ストレスに負けない技術,日本実業出版社,p88-89,2011 を改変

同じ場面でも、人によって物事の捉え方が異なるので、セルフトークは人それぞれだということがわかります。
AさんとBさんは、タイプは異なりますがストレスを感じているようです。一方、Cさんはあまりストレスを感じなくて済みそうです。
このAさんとBさんのように、物事を否定的に受けとめやすい人のセルフトークを「マイナスのセルフトーク」と言います。

7

マイナスのセルフトークの典型例を簡単に紹介します。自分もよく言っているセルフトークがないか、確認しながら聞いてください。

マイナスのセルフトークの典型例

自分だけ	自分だけ不幸な事態が起こっていると嘆く表現。
ついてない	自分に運がないことを嘆く表現。自分でもどうにもならないだけに、際限のないマイナス思考のスパイラルへ。
～してくれない	自分に対する周囲の理解のなさを嘆く表現。自分ではコントロール不能な「他人」に振り回される傾向の強さを示す言葉。
どうせ	ある状態や結果を、はじめから決まったものと考えようとする表現。
いつも/いつだって	ある現象が全ての機会に起きると決め付ける表現。
みんな	ある現象が、関係する全ての人に共通することを示す表現。しかし客観的には「1人ではない何人かの人」くらいの意味。
～たらどうしよう	まだ起こっていない事態を危惧する表現。一種の「自信のなさ」を表明するもの。

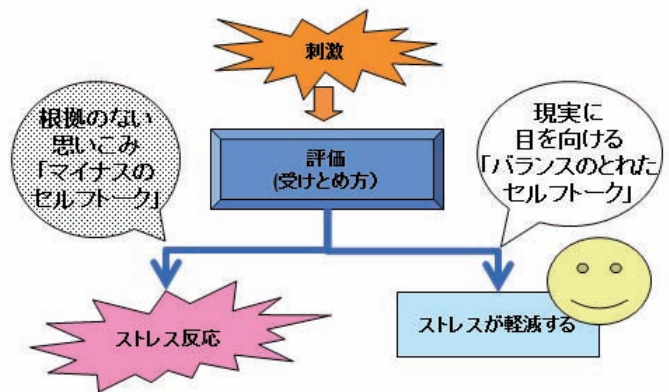
出典：田中ウルヴェ京・奈良雅弘著：ストレスに負けない技術.日本実業出版社.p71.2005　を改変

①自分だけ
「なぜ自分だけ叱られるのか」「なぜ自分だけ仲間はずれにされるのか」など、自分だけ不幸な事態が起こっていると嘆く表現。
②ついてない
「2日続けて転んだ。自分はついていない人間だ。」などと、自分に運がないことを嘆く表現。自分ではどうにもならないだけに、際限のないマイナス思考のスパイラルを生み出しやすい。
③～してくれない
「俺の努力を誰もわかってくれない」「上司が自分の仕事をフォローしてくれなかった」などと、自分に対する周囲の理解のなさを嘆く表現。自分ではコントロール不能な他人に振り回される傾向の強さを示す言葉。
④どうせ
「どうせ失敗する」「どうせ俺は頭が悪い」などと、ある状態や結果をはじめから決まったものと考えようとする表現。
⑤いつも／いつだって
「上司はいつも自分に嫌味を言う」「あの人と話をすると、いつもイライラする」などと、ある現象が全ての機会に起きると決め付ける表現。
⑥みんな
「みんな自分を馬鹿にしている」「みんな自分を嫌っている」などと、ある現象が関係する全ての人に共通することを示す表現。実際には「一人ではない何人かの人」くらいの意味のことが多い。
⑦～たらどうしよう
「失敗したらどうしよう」「変なことを言ってしまったらどうしよう」などと、まだ起こっていない事態を危惧する表現で、一種の「自信のなさ」を表明するもの。

自分でもよく使ってしまうマイナスのセルフトークはあったでしょうか？

※時間があれば、受講者に、自分がよく使っているマイナスのセルフトークを言ってもらいます。

8

同じ場面でも、人によって受けとめ方は異なるのでセルフトークは人それぞれですし、とてもつらい状況では誰しもマイナスのセルフトークを言いたくなるものです。ですが、根拠もないのに「マイナスのセルフトーク」を自分に投げかけることがクセのようになってしまうと、常に物事を否定的に考えるようになって、ストレスを強く感じてしまいます。自分のクセのようになってしまっている「マイナスのセルフトーク」に気づいたら、ちょっと立ち止まって現実に目を向けてみましょう。そして、合理的で現実的な考え方で刺激を受けとめるセルフトーク、つまり「バランスのとれたセルフトーク」を考えてみましょう。人の心と言葉は密接に結びついています。自分にとって無理なく受け入れられる「バランスのとれたセルフトーク」を自分に投げかけることができれば、ストレスに感じることが軽減します。

9

セルフトークを考える原則について説明しましょう。

原則1　「非論理性」を正す

マイナスのセルフトークには、多くの場合「非論理性」があります。例えば、「過去に何度かあった」といっても、論理的には「いつも」ということにはなりません。「いつも」「絶対」などと浮かんだ時は、非論理性はないか確認しましょう。

原則2　「いま、ここ」で考える

過去にとらわれたり、逆に未来を考えすぎたりすると、ストレスを生む大きな原因になります。悩んでも過去は変えられないですし、未来のことを考えすぎると必要以上に不安になるものです。過去や未来に余計なエネルギーを使うのではなく、「いま、ここ」でできることに意識を集中しましょう。自分でコントロールできないことを思いわずらうのではなく、まずは自分ができることをやってみるという行動を重視します。

原則3　ありのままを受容する

自分の現状を他人と比較したり、理想や期待を基準として考えたりすると、より強くストレスを感じやすくなります。大切なのは、現状をありのままに受容することです。他人は他人、理想は理想、自分は自分、と割り切ることです。その上で、自分のプラス面にできるだけ目を向けるようにしましょう。

留意してほしいのは、何でもポジティブに変えればいいわけではないことです。つらい状況に直面している時に、ただセルフトークをポジティブに考えろと言われてもそれは難しいものです。それでも、この原則に基づいて、さまざまな視点から現実を踏まえて合理的にセルフトークを考えてみることができれば、ストレスを軽減する可能性があるのです。

セルフトークを考える3つの原則
～バランスのとれたセルフトークとは～

- 原則1　**「非論理性」を正す**
  例)いつも自分ばかりひどい目にあう。
  → ひどい目にあうこともあるけど、そうでない場合もある。
- 原則2　**「いま、ここ」で考える**
  例)明日のプレゼン失敗したらどうしよう…
  → 今できる準備をやっておこう。
- 原則3　**ありのままを受容する**
  例)なぜ自分は同僚のように仕事ができないのか…
  → 同僚は同僚、自分は自分、価値観はさまざまだ。
  例)話は黙って聞くべきだ！
  → 自分と違う考え方の人もいる。

出典：田中ウルヴェ京・奈良雅弘著：ストレスに負けない技術,日本実業出版社,p97-100,2011　を改変

10 では、事例をもとに、バランスのとれたセルフトークを考える練習をしていきましょう。

事例1

上司から、お客様への接し方に問題があると、同僚がいる前でこっぴどく叱られてしまった。

進め方を説明します。
①まず皆さんからマイナスのセルフトークを出してもらいます。皆さんが調子の悪い時によく思い浮かぶマイナスのセルフトークでもいいし、マイナスのセルフトークの典型例をもとに考えてもらってもかまいません。自分のクセのようになっているマイナスのセルフトークを出す方が参考になると思います。
②その後、「セルフトークを考える3つの原則」をもとに、皆でバランスのとれたセルフトークを考えていきます。
それでは、事例1の場合、どんなマイナスのセルフトークが浮かぶか考えてみてください。

※受講者に、マイナスのセルフトークを発表してもらいます。

次に、バランスのとれたセルフトークを考えてみましょう。

※受講者から挙げられたマイナスのセルフトークそれぞれに対して、バランスのとれたセルフトークを発表してもらいます。

※事例1の回答例

【マイナスのセルフトーク】	【バランスのとれたセルフトーク】
・恥ずかしい。もう明日から会社には行けない。	・叱られても自分の価値がなくなるわけではない。 （非論理性を正す）
・よくも恥をかかせたな！	・上司は何を言いたかったのか、考えてみよう。 （「今、ここ」で考える）
・どうして自分だけこんな目に合わなきゃいけないんだ。	・まぁそんな日もあるよな。 （ありのままを受容する）

11 では事例2をやってみましょう。
※受講者に、マイナスのセルフトーク を発表してもらいます。その後、バランスのとれたセルフトークを発表してもらいます。

事例2

仕事は雑用ばかりだし、きつい。会社に入る前に予想していたのとは全然違っている。

※事例2の回答例

【マイナスのセルフトーク】	【バランスのとれたセルフトーク】
・なんてひどい会社なんだ！ ・自分の人生は、お先真っ暗だ。 ・どうしてこんな会社を選んだんだろう・・・。	・仕事がきついのは、うちの会社だけではない。 （非論理性を正す）。 ・まず、自分の希望を上司に伝えてみよう。 （「いま、ここ」で考える）。 ・予想と違った。でもよくあることだ。 （ありのままを受容する）。

12 では事例3をやってみましょう。

※受講者に、マイナスのセルフトークを発表してもらいます。その後、バランスのとれたセルフトークを発表してもらいます。

事例3

（朝の寝床の中で）
昨日、営業に同行してもらった先輩から、散々嫌味を言われた。今日も先輩と一緒だ。

※事例3の回答例

【マイナスのセルフトーク】	【バランスのとれたセルフトーク】
・嫌だなぁ。きっと今日も嫌味を言われる。 ・うっとうしいなぁ。行きたくないなぁ。 ・あんなヤツ、いなければいいのに！	・言われるかどうか、先のことはわからない。 （非論理性を正す） ・仕事は仕事。今はとにかく会社に行こう。 （「いま、ここ」で考える） ・嫌味を言うのが先輩の個性だからな。 （ありのままを受容する）

13 最後にまとめです。

職場でも日常生活でも、私たちはいろいろなストレスに遭遇します。ストレスの根本原因をなくせば一番ラクになれますが、現実には、周囲の状況や他人などストレッサーそのものを変えることは難しい場合がほとんどです。だからこそ、まずは自分で取り組むことができる対処法として、自分自身のセルフトーク傾向を知り、バランスのとれたセルフトークを考えてみることは、ストレスを緩和するのに有効です。練習次第で、合理的・現実的な視点でバランスのとれたセルフトークを、自然と考えられるようになります。「自分はマイナスのセルフトークが多いな」と思った方は、まず日常の小さな出来事で、セルフトークを考える練習をしてみるとよいでしょう。

ただ、どれだけセルフトークを上手に考えても、対処しきれないストレスもあります。例えば、仕事が多くて疲れている時に「まだ大丈夫！」というセルフトークで自分を励まし続けて、体調を崩してしまっては逆効果です。セルフトークを考えることは、あくまでストレス対処方法の一つです。自分に役立ちそうな対処方法を複数用意して、その状況や気持ちに合った対処方法を使っていくことが大切です。

まとめ

- 自分のセルフトーク傾向を知っておく。
  - → マイナスのセルフトークに気づいたら、現実に目を向けてみる。
  - → 練習次第で、バランスのとれたセルフトークを考えられるようになる。
- セルフトークだけに頼りすぎず、さまざまな対処方法を準備する。

板書例

「ストレスパターン診断テスト」とは

これは、「自分がどんな時にストレスを感じるか」を知ることができる簡易テストです。

24の設問が自分にあてはまるかどうかをチェックし、典型的な6つのストレスパターンについて、自分の傾向を把握します。

把握された6つのストレスパターンごとに、主なストレッサーやストレスを生む物事の考え方、コーピング手法として望ましいセルフトークや問題解決のヒントを得ることができます。

この診断テストの詳細は、田中ウルヴェ京・奈良雅弘著『毎日しんどい人のコーピング入門　ストレスに負けない技術』(日本実業出版社,2011)、田中ウルヴェ京著『図解　田中ウルヴェ京流　本番に強くなるコーピングの教科書』(インデックス・コミュニケーションズ,2008)を参照してください。

＊設問の例

・仕事が思ったように進まず、イライラしていることが多い
・優秀な人と自分を比較して、落ち込むことが多い
・日々の自分に充実感を感じない
・失敗すると、長いこと落ち込んでしまう
・一つの失敗もしたくないので、いつも緊張して仕事をしている
・欠点を誰かに指摘されると、とにかく不快である
など

ストレスパターン診断テスト・質問および回答用紙

質問番号	質問文	まったくそうではない	あまりそうではない	ある程度そうである	まったくそうである
1	仕事が思ったように進まず、イライラしていることが多い	0	1	2	3
2	優秀な人と自分を比較して、落ちこむことが多い	0	1	2	3
3	日々の自分に充実感を感じない	0	1	2	3
4	失敗すると、長いこと落ちこんでしまう	0	1	2	3
5	1つの失敗もしたくないので、いつも緊張して仕事をしている	0	1	2	3
6	欠点を誰かに指摘されると、とにかく不快である	0	1	2	3
7	いまの仕事は自分に向いていないと感じ、気がめいることが多い	0	1	2	3
8	周囲の人が自分の考えをわかってくれず、いらつく場合が多い	0	1	2	3
9	失敗することを恐れ、行動が消極的になりがちである	0	1	2	3
10	ミスしないよう、何事にも完璧を期そうとする	0	1	2	3
11	自分の意見に誰かが反論すると、相手に不快感を覚える	0	1	2	3
12	失敗をしたとき、「あのときこうしておけば」と悔やむことが多い	0	1	2	3
13	店や銀行などで順番待ちするのは、いらつくので嫌いだ	0	1	2	3
14	将来に対し、漠然とした不安を感じている	0	1	2	3
15	誰に対しても気を遣うほうだ	0	1	2	3
16	自分の能力に自信を持っていない	0	1	2	3
17	少しでも他人から無視されると、腹が立って仕方がない	0	1	2	3
18	上司、先輩から叱られると、ずっと気にしている	0	1	2	3
19	行動の遅い人を見ていると、イライラして仕方がない	0	1	2	3
20	毎日の仕事に楽しさを感じない	0	1	2	3
21	仕事は絶対に手を抜かない	0	1	2	3
22	ミスを恐れ、行動が慎重になりすぎる傾向がある	0	1	2	3
23	ちょっとしたミスでも、強く責任感を感じ、悔やむ	0	1	2	3
24	上司、先輩から注意されると、ムカっとなる	0	1	2	3

＊ストレスパターンの6つのタイプ

・イライラ型（自己過信型）
・オドオド型（自信喪失型）
・クヨクヨ型（過去悔恨型）
・モンモン型（未来不安型）
・ヘトヘト型（疲労困憊型）
・ムカムカ型（人間関係誤解型）

出典：田中ウルヴェ京・奈良雅弘著：毎日しんどい人のためのコーピング入門　ストレスに負けない技術,日本実業出版社,p59,2011
田中ウルヴェ京著：図解　田中ウルヴェ京流　本番に強くなるコーピングの教科書：インデックス・コミュニケーションズ,p54-55,2008